

**Área:** Servicios de Salud

**Asunto:** HS33 – Nutrición y Bienestar

**Referencia:** 1304.23 (b) (1) (iv) & 1304.23 (b) (1) (vi)

**Política:** SCOE y Delegado personal se asegurará de niños son los alimentos servidos en base a sus necesidades de desarrollo y nutrición y se les dio alimentos ricos en nutrientes y baja en grasas, azúcar y sal.

**procedimiento:**

1. Al momento de la inscripción, los padres tendrán la Nutrición y Bienestar Informativo Folleto Head Start que contendrá la siguiente información:

- Head Start reconoce las obras de nutrición papel importante en el crecimiento físico, social, emocional e intelectual de los niños. Nutrición y actividad física también juegan un papel en la buena salud dental y en la prevención de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, diabetes, presión arterial alta, y el cáncer.
- El objetivo es ayudar a garantizar que los niños tengan la oportunidad de comer alimentos nutritivos que promueven el crecimiento adecuado, para ofrecer experiencias que le enseñará hábitos saludables de alimentación, para reforzar las opciones y hábitos que previenen enfermedades y apoyan una vida de buena salud, y para proporcionar los niños y las familias con las herramientas para promover la actividad física.
- El Programa Head Start seguirá proporcionando a los niños con alimentos que contribuyan a sus necesidades nutricionales diarias, reconociendo las diferencias individuales y patrones culturales. Las comidas y aperitivos ofrecidos consisten en una variedad de alimentos nutritivos con bajo contenido de azúcar, sodio y la ingesta de grasa recomendada como se especifica en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses.
- Los niños aprenden la buena nutrición y la actividad física de los ejemplos según lo establecido por los adultos. Los maestros y otros adultos son de dar un buen ejemplo de hábitos alimentarios saludables y promover la actividad física también siguiendo la Política de Nutrición y Bienestar Head Start en el salón de clases en cualquier función de Head Start.

**Directrices para la selección de alimentos nutritivos**

- Incluir al menos 1 porción diaria de frutas, hortalizas y / o refrigerios de jugo, preferiblemente fresco.
- Al planificar menús, optar por la opción más densa de nutrientes de los alimentos (es decir: el brócoli en lugar de maíz para verduras)
- Limite el jugo 100% de fruta a una vez por semana (AM o PM Merienda).
- Limite el jugo 100% de fruta a una vez por semana (AM o PM Merienda).

- Ofrecer siempre agua para beber durante todo el día.
- Servir sin grasa o leche baja en grasa al 1% (sin adición de aromatizante: es decir: chocolate / fresa leche saborizada).
- Sustituya granos y alimentos ricos en fibra siempre que sea posible (es decir, el arroz integral sustituto de blanco).
- Proteínas magras sustitutos siempre que sea posible (es decir, rebanadas de pavo en lugar de carnes procesadas, como mortadela, salami, o perros calientes).

**Los siguientes artículos no están para ser incluidos en cualquier menú:**

- Las bebidas con mucha azúcar (es decir, Kool-Aid®, ponche de frutas, Hi-C®, bebidas de frutas, refrescos y aguas saborizadas).
- Los alimentos ricos en azúcar (es decir, Jell-O®, helados, galletas, helados, dulces y cereales sugarcoated).
- Los alimentos altos en grasa (es decir, alimentos fritos, patatas fritas, galletas, helados, palomitas de maíz con mantequilla, chicharrones, tortas, donas, pasteles).
- Edulcorantes o productos que los contengan (es decir, Sweet-n-Low® artificiales, Nutrasweet®, Splenda y aspartamo).
- Los alimentos ricos en sal (por ejemplo, papas fritas, pretzels salados, etc).
- Los alimentos que no modelan la elección de alimentos saludables (es decir, donas "grano entero", "fibra rica" cookies, bocanadas de cacao, tartas de pop, etc. "enriquecidas").

**Para reducir el riesgo de atragantamiento:**

Los niños menores de 5 años tienen el mayor riesgo de asfixia lesiones y muerte. Los alimentos que son redondas, duras, pequeñas, gruesas y pegajosas, lisas, o resbaladizas son alimentos de alto riesgo a menudo involucrados en incidentes de asfixia. Estos alimentos son para ser servido con poca frecuencia y con cuidado.

Evite servir cualquiera de estos elementos a los niños menores de 3 años:

Ejemplos:	Perros calientes <sup>1</sup>	Palomitas de maíz <sup>2</sup>
	Todo uvas <sup>1</sup>	Semillas
	Nueces enteras	Frutos secos
	Cucharadas de mantequilla de maní	Caramelo duro <sup>3</sup>
	Guisantes crudos	Virutas o conchas de tortilla
	Galletas saladas	Marshmallows <sup>3</sup>
	mezcla de frutos secos <sup>3</sup>	Gelatina/tazas de la jalea

<sup>1</sup> Para servir, cortar por la mitad longitudinalmente

<sup>2</sup> Servir en las celebraciones sólo

<sup>3</sup> Debido al bajo valor nutricional, **estos artículos no serán servidos**

Los niños siempre deben estar sentado mientras come y tener supervisión de un adulto.

**Celebraciones y Sugerencias para la fiesta de Alimentos**

La Política de Nutrición de Head Start que se debe seguir para todas las celebraciones. Es importante recordar que los alimentos no deben hacer de la celebración.

Actividades, juegos, decoraciones y la planificación son tan importantes como los alimentos que se sirven. El personal será educar a los miembros de la familia antes de las celebraciones para asegurar que los alimentos no son consistentes con las pautas de nutrición no son llevados al evento (s). Las siguientes son algunas sugerencias de alimentos apropiados:

- Jugos de frutas: solo, como ponche, utilizados en gelatina dedo casera, congelados Las frutas frescas de temporada: Se sirve todo, cortadas, combinadas en contenedores interesantes (melón o calabaza conchas) o con cuadrados de queso para mojar y clavada.
- Frutas secas: albaricoques, manzanas y peras. Estos se pueden añadir a los productos horneados como decoraciones o para añadir valor nutricional.
- Hortalizas Frescas: rodajas, total o palos, crudo, escaldado o cocido; con dip o alone.<sup>1</sup>
- Productos lácteos: yogur con fruta fresca, leche helada casera, batidos de leche tales como un enfriador de naranja. (Todo debe hacerse con bajo contenido de grasa o productos lácteos sin grasa.)
- Productos de Proteína: veleros Huevos rellenos, formas de queso cortar con cortadores de galletas, queso en pan tostado o galletas de grano entero, trozos de carne con fruta y queso, mini pizzas.
- Productos horneados: Estos deben incluir ingredientes que proporcionan una mayor nutrientes a la dieta y han reducido las cantidades de azúcar. Ellos se pueden preparar como individuo porciones o en formas interesantes. Los niños pueden ser incluidos en la preparación de estos artículos. (Ejemplos:. De frutas y panecillos de salvado, pan de frutas y nueces, mantequilla de maní o galletas puré de manzana.)

<sup>1</sup> Para servir, cortar por la mitad longitudinalmente

<sup>2</sup> Servir en las celebraciones sólo

<sup>3</sup> Debido al bajo valor nutricional, **estos artículos no serán servidos**

**Supervisado por:** Director de Servicios de Salud

**Realizado por:** Especialistas del Programa: Vendedores Food Service, dietista registrada, Subvencionado / Delegada de Salud / Profesorado, Personal de Gestión

**Formularios necesarios:** Necesidades infantiles y planes de servicio, menús, comidas especiales Alojamiento, Mi Plate.gov, Patrones USDA Meal, CACFP Sitio Informe de Seguimiento, Lista de verificación del Programa de Nutrición Aula Head Start

**Frecuencia:** Diario